

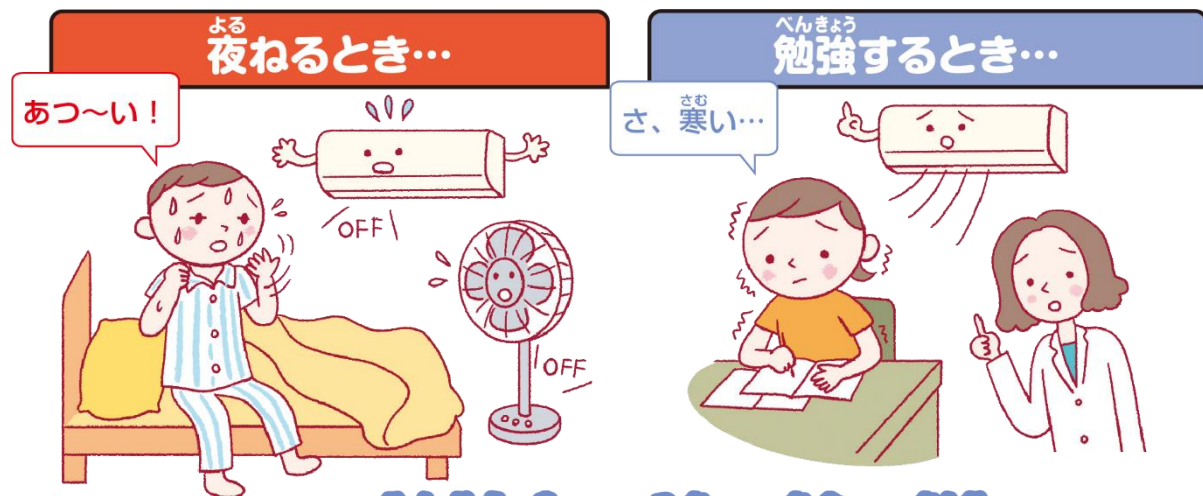


令和7年6月30日 権現堂川小学校 保健室

今月の目標

夏を健康にすごそう

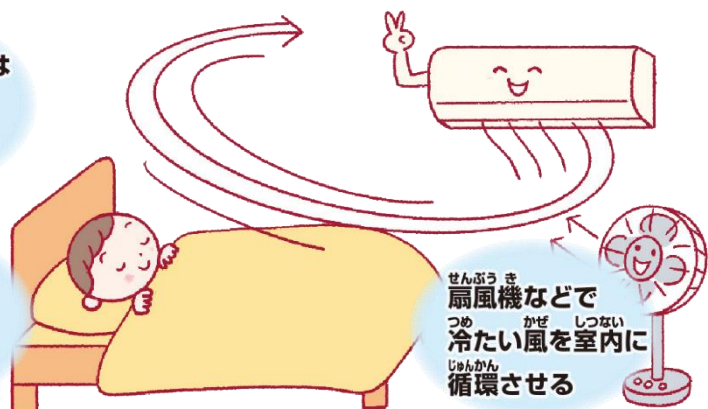
もうすぐ夏休みです。どのようにすごそうかなと考えるだけで、ワクワクしてきますね。
楽しい夏休みをすごすために1番大切なのは、元気！暑さに負けないよう早寝・早起き・朝ごはん・
おはようトイレの規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みにしてください。
2学期に成長したみんなに会えるのを楽しみにしています！



クーラーや扇風機の使い方を考えよう

とくに寝るときは
おんど ふうりょう
温度や風量を
ひかえめにする

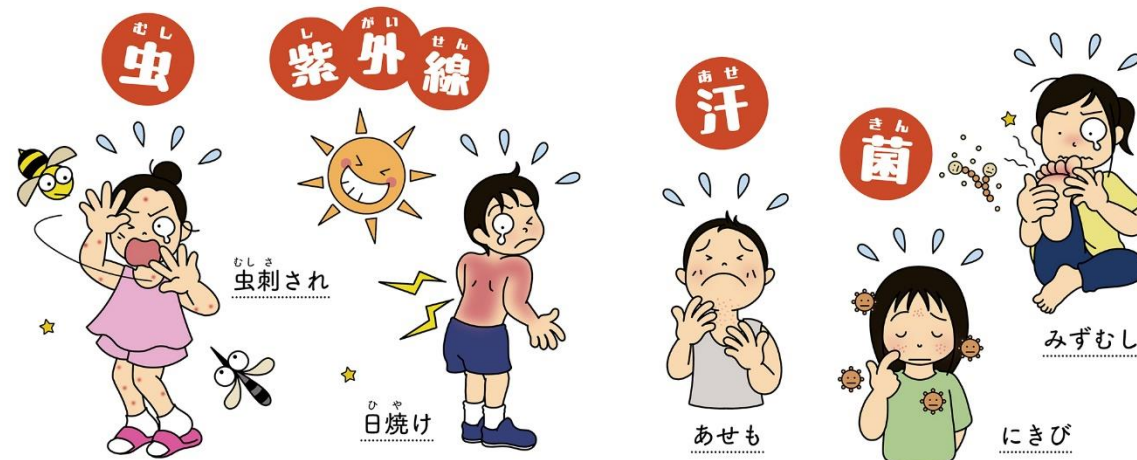
ね まえ
寝る前に
いっぱい
コップ杯の
みず
水を飲んで
だっすい ふせ
脱水を防ごう！



クーラーの風は
からだ ちよくせつ あ
体に直接当たらない
ようにする
せっていおんど
設定温度は
さげすぎない

せんふう き
扇風機などで
つめ かげ
冷たい風を室内に
じゅんかん
循環させる

夏の皮膚トラブルを防ぐ



ろしゆつ すく かつよう
露出を少なく、グッズも活用



ふ なが
拭いて、流して
せいけつ
清潔に！



衛生検査 全校パーフェクトを目指そう！

まいしゅうげつようび えいせいけんさ ひ
毎週月曜日は衛生検査の日です。

ハンカチ・ちりがみをもっているか、爪は切っているか、歯ブラシがボサボサにな
っていないかを確認しています。どの項目も、気持ちよく安全に学校で過ごすために
大切なものです。

1学期の衛生検査はあと2回！
全校パーフェクトを目指しましょう♪

